

Tiny Twister Parent



Information provided by:

<https://www.positiveaction.net/blog/teaching-self-management-skills> ; <https://parentingscience.com/teaching-self-control/> ; <https://theeducationhub.org.nz/supporting-childrens-self-management-skills/>

Children that can self-manage are able to make choices, persist, problem solve, and effectively use social skills. Self management skills require cognitive abilities such as planning, thinking, decision-making, problem-solving, and managing attention.

Children may struggle with self-management because the areas of their brain responsible for executive functioning skills are not fully developed in early childhood. What that means is, children are more likely to be impulsive, distractible, poor at planning, and require high levels of support.

You can support your child in building this skill by: Setting clear boundaries with consistent rules and routines, reinforcing expectations for positive outcomes, letting children take responsibility for managing their own tasks, and never forgetting the power a parent has to offer reassurance about support.

What is Self-Management?

Self management can be defined as the ability to manage stress and impulsivity while motivating oneself to meet a specific goal.

One of the most critical skills that individuals can gain from social-emotional learning is self management. Learning to self-manage teaches us how to have a growth mindset that is valuable when faced head on with hard life obstacles. Failure is something that happens to everyone, but we can learn from it and try again in a different way.

Developing a Plan for Self-Management

Practicing self-management skills can improve academic performance, productivity, time-on-task, and decrease problem behavior. Ideally, self-management strategies should start before problem behaviors occur. However, they can replace disruptive behaviors by substituting them with a more desirable conduct.

A self-management plan is a set of tools that build and foster independence, self-reliance, and self-motivation. These supports also lead students toward self-discipline and independent learning. This plan involves goal setting, behavior monitoring, self-reinforcement, and self-evaluation.

For Your Child

For this age group, setting a goal may be to have them put on their own shoes, zip a jacket, or sit quietly in place for a determined amount of time. Talk with them about what they improved on from the last time they tried. Also brainstorm together on what they could try differently next time. You may also consider implementing positive reinforcement as a strategy. Rewards can be a chance for them to gain confidence and learn to associate the importance of making appropriate choices and working toward their goals. Although they -

- may look forward to the reward, also encourage them to reflect on the process of how they worked toward their goal. What was the most challenging part? How can they try to do better next time? This is a self-evaluation process that also teaches them the power of resilience and perseverance. They learn that failure and struggle can happen, but if they keep trying, they can succeed.

LINK: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=2UCZWXVGMZE&T=103S](https://www.youtube.com/watch?v=2UCZWXVGMZE&T=103S)



Activity Ideas for Self-Management

Play Freeze: Search YouTube for the song above or use the link provided.

Red Light/Green Light - Prompt your child to do a specific action. Just like traffic lights, move on green and stop for red.

Simon Says - Mix up your cues between movement and verbal demonstrations.

For example: "Simon says..."stand on one foot."
"Simon says..."make the sound for letter "C" (/k/)" Test their self management with non-Simon Says requests.

Pequeño Padre Twister



Información proporcionada por:

<https://www.positiveaction.net/blog/teaching-self-management-skills> ; <https://parentingscience.com/teaching-self-control/> ; <https://theeducationhub.org.nz/supporting-childrens-self-management-skills/>

Los niños que pueden autogestionarse pueden tomar decisiones, persistir, resolver problemas y utilizar eficazmente las habilidades sociales. Las habilidades de autogestión requieren habilidades cognitivas como la planificación, el pensamiento, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la gestión de la atención.

Los niños pueden tener dificultades con la autogestión porque las áreas de su cerebro responsables de las habilidades de funcionamiento ejecutivo no están completamente desarrolladas en la primera infancia. Lo que eso significa es que es más probable que los niños sean impulsivos, distraídos, pobres en la planificación y requieran altos niveles de apoyo.

Puede ayudar a su hijo a desarrollar esta habilidad: Estableciendo límites claros con reglas y rutinas consistentes, reforzando las expectativas de resultados positivos, permitiendo que los niños asuman la responsabilidad de manejar sus propias tareas y nunca olvidando el poder que tiene un padre para ofrecer tranquilidad sobre el apoyo.

¿Qué es la autogestión?

La autogestión se puede definir como la capacidad de manejar el estrés y la impulsividad mientras se motiva a uno mismo para alcanzar un objetivo específico.

Una de las habilidades más críticas que las personas pueden obtener del aprendizaje socioemocional es la autogestión. Aprender a autogestionarse nos enseña cómo tener una mentalidad de crecimiento que es valiosa cuando se enfrentan de frente a obstáculos difíciles de la vida. El fracaso es algo que nos pasa a todo el mundo, pero podemos aprender de él y volver a intentarlo de otra forma.

Desarrollar un plan de autogestión

La práctica de las habilidades de autogestión puede mejorar el rendimiento académico, la productividad, el tiempo dedicado a la tarea y disminuir el comportamiento problemático. Idealmente, las estrategias de autogestión deberían comenzar antes de que ocurran los problemas de comportamiento. Sin embargo, pueden reemplazar los comportamientos perturbadores sustituyéndolos por una conducta más deseable.

Un plan de autogestión es un conjunto de herramientas que construyen y fomentan la independencia, la autosuficiencia y la automotivación. Estos apoyos también llevan a los estudiantes hacia la autodisciplina y el aprendizaje independiente. Este plan incluye el establecimiento de metas, el seguimiento del comportamiento, el autorrefuerzo y la autoevaluación.

Para tu hijo

Para este grupo de edad, establecer una meta puede ser que se pongan sus propios zapatos, se abrochen la cremallera de una chaqueta o se sienten en silencio en su lugar durante un tiempo determinado. Hable con ellos sobre lo que mejoraron desde la última vez que lo intentaron. También intercambien ideas sobre lo que podrían intentar de manera diferente la próxima vez. También puede considerar implementar el refuerzo positivo como estrategia. Las recompensas pueden ser una oportunidad para que ganen confianza y aprendan a asociar la importancia de tomar las decisiones adecuadas y trabajar hacia -

- sus metas. Aunque ellos puede esperar la recompensa, también anímelos a reflexionar sobre el proceso de cómo trabajaron hacia su objetivo. ¿Cuál fue la parte más desafiante? ¿Cómo pueden intentar hacerlo mejor la próxima vez? Este es un proceso de autoevaluación que también les enseña el poder de la resiliencia y la perseverancia. Aprenden que el fracaso y la lucha pueden suceder, pero si continúan intentándolo, pueden tener éxito.

ENLACE: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=2UCZWXVGMZE&T=103S](https://www.youtube.com/watch?v=2UCZWXVGMZE&T=103S)



Ideas de actividades para Autogestión

Juega Freeze: busque en YouTube la canción anterior o use el enlace proporcionado.

Luz roja / luz verde: pida a su hijo que realice una acción específica. Al igual que los semáforos, muévase en verde y deténgase en rojo.

Simon dice: mezcle sus señales entre el movimiento y las demostraciones verbales. Por ejemplo: "Simon dice ..." párate sobre un pie ". "Simon dice ... "haz el sonido de la letra" C "(/ k /)" Pon a prueba su autogestión con solicitudes que no sean de Simon Says.